Strækøvelser

Achillessenen

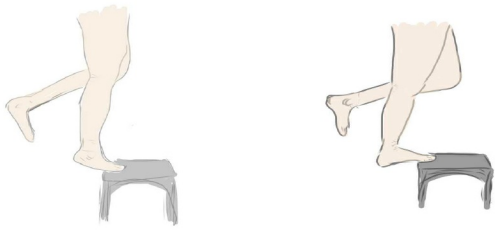
Achillessenen er den senede del af lægmusklerne, der hæfter på hælbenet. Overbelastning af achillessenen ses ofte hos løbere. Tilstanden er som oftest karakteriseret ved smerter i achillessenen 3 - 6 cm. over hælbenet.

Skaden opstår som følge af gentagne belastninger af achillessenen. Når senen ikke kan modstå yderligere spænding og stress, kommer der mikroskopiske overrivninger i senen, og der opstår en irritation omkring og i senen. Det betyder, at der kommer hævelse svarende til senen, og den gør ondt. Der er større risiko for at få en overbelastet achillessene, hvis lægmusklen og achillessenen ikke er veltrænet eller er for stram. Andre årsager til overbelastning kunne være fodens bygning og knæets stilling f.eks. hulfod, platfod og kalveknæ eller nedsat styrke over hoften.

Nye forskningsresultater viser at personer med achillesseneirritation kan blive smertefri ved at træne et specielt udviklet excentrisk styrketræningsprogram. Her træner man achillessenen under samtidig forlængelse af senen.

Princippet i øvelsesprogrammet er, at man træner achillessenen under forlængelse. For øvelser gælder det at: Smerterne må ikke forværres efter træningen. Du skal træne 2 gange dagligt i 12 uger. Du skal lave ca. 10 - 15 repetitioner af hver øvelse.

Excentriske udspændingsøvelser



Øvelser med bøjet knæ:
Stå med forfoden hvilende på et trappetrin. Ved hjælp af det raske ben kommer du op på tå. Herefter lægger du al vægten over på det skadede ben. Fra denne stilling på tæerne sænker du nu hælen langsomt, indtil du mærker at senen kommer på maksimalt stræk. Hold herefter strækket i 15-20 sekunder. Med den raske fod kommer du tilbage til udgangsstillingen.

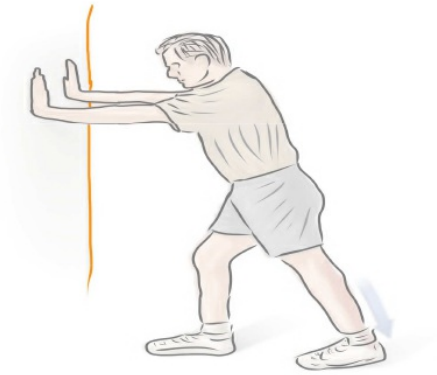
Øvelser med strakt knæ:
Stå med forfoden hvilende på et trappetrin. Ved hjælp af det raske ben kommer du op på tå. Herefter lægger du al vægten over på det skadede ben. Fra denne stilling på tæerne sænker du nu hælen langsomt, indtil du mærker at senen kommer på maksimalt stræk. Hold herefter strækket i 15-20 sekunder. Med den raske fod kommer du tilbage til udgangsstillingen. Start med at træne uden belastning. Øg herefter gradvis belastningen ved at lægge vægt i en rygsæk. Da lægmusklen er en meget stærk muskel, skal der

efterhånden lægges mere og mere vægt i rygsækken, således at din hæl virkelig presses nedad. Du må selvfølgelig kunne mærke, at achillessenen bliver udspændt. Hvis dine smerter mod forventning bliver værre, kan det skyldes, at du er gået for hurtigt frem. Du må så sætte belastningen ned og træne videre derfra.

Forslag til alternativ træning:
Løb i vand, cykling og svømning. Som smertedæmpning kan du bruge en ispakning - denne skal ligge på i ca. 20 min. (Is ikke direkte på huden).

Udspænding af læggen og achillessenen

Du skal holde udspændingen i ca. 30 sekunder. Denne gentages 2-3 gange.



Udspænding af svangsenen

(fascia plantaris)

Udspændingsøvelser af svangsenen er vigtig især når man har tendens til hælspore. Det kan også være en god hjælp i forbindelse med gener fra achillessenen.

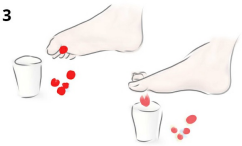
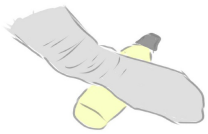
Kan foregå siddende med strakt knæ som vist på *1. billede* med et håndklæde eller lignende, eller siddende på en stol med benet over kors og her kan man så lave udspændingen med hånden på tæerne. Hold udspændingen i 20-30 sekunder. *Billede 2*.
Gentag øvelserne 4-5 gange gerne 2-3 gange daglig. Lav øvelserne første gang inden du står ud af sengen om morgenen.

En anden god øvelse for svangsenen er vist hvor man samler nogle små kugler op med tæerne, også denne øvelse må gerne gentages et par gange dagligt. *Billede 3*.
Endelig kan det være en rigtig god hjælp at køle svangsenen ned sidst på dagen efter fysisk aktivitet eller arbejde.
Frys en ½ liters plastflaske med vand, og læg den under hælen og svangen og massér i ca. 20 minutter. Husk et klæde mellem flaske og fod. *Billede 4*.

Bill. 1

Bill. 2

Bill. 3



Bill. 4